

## 目錄

|             |    |
|-------------|----|
| 🍏 當季蔬果..... | 2  |
| 📣 產品資訊..... | 18 |
| 📁 人資招募..... | 21 |

當季蔬果



脆香清甜，高C營養

# 紅棗鮮果季節限定供應中

## 產地速報

產地傳來消息，因 4 月豪雨導致紅棗結果率銳減，加上近日氣溫多變高溫多溼，果實蠅蠢蠢欲動，今年紅棗鮮果產量銳減，幾乎已達災損程度。所幸社員所喜愛的上校紅棗鮮果仍有少量供應！紅棗鮮果的採收產期只有短短不到一個月，每年只有這個時候，才能吃到青白色帶些微紅暈的紅棗鮮果，營養價值高，口感迷人，架上如能見到，實彌足珍貴，還請把握這稍縱即逝的產期多多利用！

### ◆脆香清甜，高 C 營養——紅棗鮮果季節限定供應中



俗話說：「每天三顆棗，百歲不顯老」，說的正是紅棗的營養價值。紅棗乾在中醫裡屬溫補藥材，可以說是養生料理中最常見的食材之一。大家對紅棗乾都不陌生，但見過、嘗過紅棗鮮果的人卻不多。主要是因為紅棗鮮果採收期只有短短一個月，其中多數留下烘成紅棗乾，僅有少部分以鮮果供應；此外由於紅棗富含維他命 C，極易氧化成褐色，且退酸退甜極快，因此難以進口，即便進口了，風味也不

如本地鮮果那麼好。正是因為這些原因，只在每年 7-8 月產出的國產新鮮紅棗，就成了市場難得一見的季節珍品！

鮮果狀態的紅棗，熱量低，富含膳食纖維與多種氨基酸、抗氧化的類黃酮成分，而且維生素 C 含量極高——每 100 公克 (約 92 顆紅棗) 含有 92.7 毫克的維生素 C，是一顆檸檬的三倍以上！(※註：一顆 110 公克的檸檬含有約 29.7 毫克維生素 C)。養顏美容、補血健脾胃，是炎炎夏日裡補充營養的好選擇！口感鮮脆，清甜中帶微酸，細膩的甜酸比，有點像迷你版蜜棗；入口鬆香，又像富士蘋果般清新，解渴爽口，讓人忍不住一顆接一顆！

## ■黃炳華——上校高品質管理的紅棗鮮果

為合作社供應紅棗鮮果的農友黃炳華大哥，過去曾任上校、公務員，2012 年退休後，便來到苗栗縣公館鄉種植紅棗。炳華大哥過去在職場服務時，專精系統分析與資訊管理，如今也應用在農業上，勤於紀錄、分析，並提出解決方案。他自創了 Y 型整枝法種植管理紅棗，藉此增加通風與日曬面積，也便於管理。每年採收禮肥後的整枝，更是令人嘆為觀止；此外，每格棗樹都有編號，詳實記錄生長數據，以掌控、推敲出最好的生長條件。



炳華大哥種植紅棗迄今 11 年，勤於修剪整枝的結果，已讓棗樹具備了強大的生長韌性。儘管炳華大哥採取不施化肥、不噴灑農藥的有機農法，1176 格紅棗枝條，年產量甚至曾高達三萬斤，單位產量是傳統種法的 3 倍以上！炳華大哥獨樹一格的紅棗園，滿園紅棗整齊羅列宛如軍隊，也常引得路人駐足讚嘆。而今滿園紅

棗鮮果在夏日豔陽下閃耀著誘人光澤，微微透出的轉色紅暈，預告了這一季的鮮甜。還請把握機會，品嚐這市面少見的優質鮮果！

### 貼心小提醒

1. 紅棗鮮果極易退酸退甜，農友採收整理後立即進入冷藏、全程冷鏈運送。由於一般家用冰箱易使紅棗脫水，因此於站所購買紅棗鮮果後，請盡速放入保鮮盒或塑膠袋密封冷藏，以免水分快速散失。

2. 紅棗鮮果富含維他命 C，放置過久除了會退酸，也會氧化產生褐點。購買後請盡快食用完畢，以品嚐到紅棗鮮果最佳風味。

3. 紅棗鮮果成熟時並非全部轉紅，而是青白色帶紅褐色棗斑，與紅棗乾通體紅色不同。棗斑的多寡與日照程度有關，還請理解後再利用。

4. 由於農友的紅棗鮮果不施用農藥防治，雖已盡力篩果，但仍可能有少許比例會受到果實蠅侵害，還請理解，並於收到紅棗鮮果後請盡速冷藏，以便降低果實蠅發生機率。



### 【紅棗鮮果供應小檔案】

合作農友：黃炳華

品種：紅棗鮮果

產地：苗栗公館

自主管理等級：友善級



清甜爽脆，生津止渴

## 與草共生的豐水梨限量供應中

### ◆清甜爽脆，生津解渴——與草共生的豐水梨限量供應中

時入盛夏，口乾舌燥，正是吃梨的好時節！古書記載，梨能養陰生津、潤肺降火氣。水梨的營養特色是水分含量高、熱量低，富含鉀離子等電解質、碳水化合物、維生素 E、B、C，以及膳食纖維。清甜爽脆多汁，營養又解渴！

台灣梨子依不同產期及栽培海拔，可分為三類，

一為「低需冷性品種」，適合於低海拔地區種植，果皮粗糙，口感較酸澀，例如早年常見的粗梨仔（橫山梨）；二是「高需冷性品種」，只有在高海拔山區才能正常開花結果，以梨山地區為主要產地。最後一種是所謂的

「高接梨」。1970 年代，台灣農友開發了「高接梨」技術，以低需冷性品種作為砧木，將高需冷性品種的梨穗嫁接於上，自此開啟了中低海拔地區也能生產好品質高海拔梨的契機。也讓台灣梨子的品種更加多元。每年大致從七月開始直到年底，就能陸續能嘗到不同品種的梨，口



感及香氣各有不同。7 月初打頭陣的**豐水梨**，**外皮深黃**，**果肉細緻**，**果實不像新興梨那麼大**，**但多汁且風味足、略帶蜜香味**。**日照充足、熟度夠時**，**果核甚至有機會蜜化出現蜜腺**，**口感綿密且水分多**，是許多年長者的最愛。而且果粒大小對甜度不影響，



品質均佳，也耐冰儲，可帶回家慢慢享受！為合作社供應豐水梨農友分別是苗栗南庄的鍾國順以及台中東勢的孫昌楸。兩人均致力友善耕作多年，深具理念，品質亦優，歡迎多多利用！

## ■鍾國順——勤於管理的優等生豐水梨

在苗栗南庄種植水梨的農友鍾國順大哥，也是合作社多年老夥伴。鍾大哥十九歲時到德基水庫做攔砂壩工程，看到梨山果農在七十度的山坡地上種植水梨和水蜜桃，返家也開始學種水梨，四十年種梨經驗，讓他了解如何在幼果期、中果期、成熟期控制適當的氮磷鉀肥料。問到高接梨種植心得，鍾大哥說：「勤於管理是唯一竅門。」雖然只有種植約九分地，鍾國順一樣堅持無毒種植，水梨多年不曾驗出農藥殘留。悉心的養護照料、適當的管理，也讓鍾大哥成為苗栗豐水梨評鑑競賽的常勝軍。**近日又傳來好消息，鍾大哥的豐水梨經評比，重量、外觀、甜度與口感均優，再度奪下 2023 年苗栗縣豐水梨果品評鑑競賽頭等獎！**歡迎把握產期，品嚐頭等獎豐水梨的美好滋味！

## ■孫昌楸——堅持足月採收的甜美滋味



有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌楸大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。**孫昌楸大哥說：「我不做葉面施肥，也不用勃激素(GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」**不用勃激素調節產期，孫昌楸在橫山梨與豆梨砧木上先嫁接豐水梨，一個月後再接新興梨，雖會增加工序、損耗數量也較多，但兩種梨的質量都能兼顧，同時也嚴格遵守採收前三個月以上的停藥安全期。此外，孫大哥對環境的照顧和對梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，經過 11 年的努力，終能完全不用除草劑，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。品嚐孫大哥的梨子，吃到

的是孫大哥照顧環境與水果品質的濃濃心意，歡迎多加利用！

### 貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，收到豐水梨後，請置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，豐水梨甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛掉哦。還請理解後利用。

### 【豐水梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

| 合作農友 | 產地   | 級別  |
|------|------|-----|
| 鍾國順  | 苗栗南庄 | 農好級 |
| 孫昌楸  | 台中東勢 | 農好級 |



◆舒活開胃，去暑提鮮——環保級烏殼綠竹筍正當時

炎炎夏日，正是吃筍的季節！竹筍富含纖維質且熱量低，也能幫助刺激腸胃蠕動，又能在料理中提鮮，令人食慾大開，是健康又美味的食材。台灣可食用的筍類大致有麻竹筍、綠竹筍、烏殼綠竹筍、孟宗筍、驕筍筍、桂竹筍、箭筍、甜龍筍等八種。其中，質地堅實爽脆、口感鮮甜的烏殼綠竹筍，是許多竹筍愛好者的心頭好。

一般市場上被稱為烏殼綠竹筍有兩個常見品系：一種是外殼顏色較淺、俗稱「刺竹舅」的品系，主要栽種於嘉義大林地區；另一種是筍殼有深褐色絨毛、外殼顏色烏黑的品系，主要栽種高雄大社地區。**大社烏殼綠竹筍的規格是一般綠竹筍的三倍大，口感卻一樣嫩脆，而且比刺竹舅品系更細緻鮮甜。**近期農友盧定楠供應的烏殼綠竹筍，就是大社烏殼綠。

盧定楠原先是新聞記者，2015年因父親辭世，決定返回故鄉高雄大社承接祖傳百年的農田。盧大哥不喜歡使用農藥，秉持自然共生的理念，全職轉為有機耕作。在竹筍栽種過程中，不使用化肥和農藥，僅使用添加自家發酵優格的液肥與生物防治資材；並以不織布覆蓋防曬，以保持竹筍的鮮甜與細嫩。每支竹筍都是當天鮮採，經過完善的預冷後出貨，確保最佳的食用品質。盧大哥的烏殼綠，無論是川燙涼拌、快炒或是煮湯皆宜，加上竹筍耐煮，煮筍湯時二次烹煮會更加入味哦。歡迎把握產季盡情享用品嘗！

**貼心小提醒**

農友當天現採筍子之後已預先泡過飽和鹽水，以免纖維老化。收到筍子後，如未能當天食用完畢，建議先將筍子帶殼蒸熟或用水煮熟再冷藏，以保持竹筍鮮甜口感。



【烏殼綠竹筍供應小檔案】

- 合作農友：盧定楠
- 品種：烏殼綠竹筍
- 產地：高雄大社
- 自主管理等級：環保級



◆細緻嬌嫩，青綠不青澀——牛奶鳳梨香甜供應中

台灣是鳳梨王國，品種琳瑯滿目。除了大家所熟知的金鑽鳳梨外，近期合作社架上，還有個市面少見的品種——台農 20 號牛奶鳳梨。

牛奶鳳梨屬大果鳳梨種，葉片無刺，果皮青綠而薄，果肉雪白細緻、香甜多汁，帶有淡淡的優酪乳香氣，風味十分獨特迷人，而這也是牛奶鳳梨的名稱由來。由於品種特性的緣故，牛奶鳳梨成熟時果皮仍為青綠，不會完全轉黃。農友 8 分熟採收，送到合作社已是最佳熟度，購買當天即可食用！如果喜歡再熟甜一些，可再放置 1-2 天後食用，或放入冰箱冷藏。但千萬不可放到外皮全黃，以免過熟發酵，影響風味。

為合作社供應牛奶鳳梨的農友陳映延，是農家第三代，陳映延的母親因丈夫早逝，一肩扛起了鳳梨種植及養家的責任，更於 2003 年獲得神農獎。陳映延接手協助栽培管理後，致力減藥栽種。由於牛奶鳳梨葉片而該品種葉片較長，陳大哥便運用這個特性為果實遮蔭，省去防曬資材的使用，減少垃圾之餘也環保。由於牛奶鳳梨果皮較為細緻，容易受高溫、強曬與雨水損害，栽種照顧不易，栽種的農友不多，市面上較為少見，能夠找到映延農友供應這麼高品質的牛奶鳳梨，實屬珍貴難得。邀請社員把握產期，好好品嚐。

**貼心小提醒**

由於牛奶鳳梨果皮青綠，熟度不易判定，農友完熟採收，購買後即可食用。切勿放至全黃，以免過熟發酵。

**【牛奶鳳梨供應小檔案】**

- 合作農友：陳映延
- 品種：牛奶鳳梨
- 產地：嘉義民雄
- 自主管理等級：農好級



清甜爽口，Q綿細緻如櫻桃

# 梨山西瓜李限時供應中



## ◆清甜爽口，Q綿細緻如櫻桃——梨山西瓜李限時供應中

「西瓜李」又稱「櫻桃蜜李」，成熟時果皮色澤嫣紅、果形酷似櫻桃，只是果實比櫻桃大得多。果皮微酸、果肉甜度高卻不膩，清甜細緻，爽口如西瓜，軟嫩如櫻桃，因而得名。

西瓜李含有豐富的氨基酸、天門冬氨酸、維生素A、維生素B12、膳食纖維及多種礦物質，營養豐富。**惟產期十分短暫，是屬於夏季限定的稀有果物**，還請把握產期品嚐！



合作社的西瓜李主要來自海拔一千公尺以上的梨山地區，隱身於與蘋果樹或是梨樹園中。**這兒四季分明、日夜溫差大，果實成長期較長，所以甜度得以充分累積在果實內，產出的西瓜李格外甜美。**目前為合作社供應西瓜李的農友有胡燕倫及喻嘉璧，皆是一路堅持致力友善安心生產的資深農友。目前燕倫的西瓜李供應已結束，喻嘉璧大哥的架上



正新鮮，還請把握這稍縱即逝的產期盡情享用。

## ■喻嘉璧——高品質管理造就的安心爽脆

喻嘉璧大哥的父親也是中橫公路的墾荒國軍之一，現在果園的這塊地，就是嘉璧大哥的父親用一輩子的生命與青春換來的。二十多年前，嘉璧大哥回到山上接手農事。由於果園處在高山水源保護區，所以嘉璧大哥早打定了主意，往減藥甚至無農藥檢出的道路努力，雖然一開始周遭人們都不看好，也擔心會血本無歸。但嘉璧大哥還是一步一腳印，該疏果就疏果，該手工割草就割，悉心照顧涵養之下，果園土壤鬆軟如地毯，有機質含量極高，足見喻大哥對於土地的用心。喻嘉璧與合作社合





作超過 5 年，今年一樣達到農藥無檢出的農好級。歡迎把握機會，享用西瓜李的爽脆甜美！

## 貼心小提醒

1. 西瓜李的可食用熟度區間較大，各有不同滋味。如果喜歡脆甜微酸的口感，則紅中帶青的果實已可享用並放入冰箱保存。但若喜歡更軟綿甜蜜的風味，則可置於常溫幾天，待其後熟轉為鮮紅後，再放入冰箱保存並盡快享用。
2. 今年西瓜李果實較大，雖農友已足重出貨，但因採收後水分喪失，仍可能有 5-10% 的果重誤差，還請理解後再利用。

【西瓜李供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）



| 合作農友 | 產地   | 級別  | 供應規格               |
|------|------|-----|--------------------|
| 胡燕倫  | 台中梨山 | 安全級 | 600g/盒 (2024 產期結束) |
| 喻嘉璧  | 台中梨山 | 農好級 | 600g/盒             |

柔嫩甜美的盛夏浪漫

2024水蜜桃季

高山水蜜桃早鳥優惠限時預訂中

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

## 產地速報

2024 年水蜜桃即將開始。產地傳來消息，今年因結果期大雨，水蜜桃開花多結果少，產量足足少了三成。但合作社農友還是盡力供應，滿足社員需求。水蜜桃珍貴嬌嫩，為了避免桃子們在儲架停留太久影響風味外觀，農友特地提供限時早鳥優惠，即日起至-7/13 止，預訂盒裝水蜜桃可享 95 折優惠，屆時即可依訂單順序取貨，以優惠價格享用到最新鮮優質的水蜜桃。

◆柔嫩甜美的盛夏浪漫——2024 年水蜜桃早鳥優惠限時預訂中！

如果說，這世上有什麼令人難以抗拒的水果，水蜜桃肯定排得上前幾名。粉紅透嫩的色澤誘人眼目，撲鼻的甜蜜果香引人垂涎，多汁軟嫩，入口即化，好吃到讓人幾乎連舌頭也要吞了下去！無怪乎每年夏天高山水蜜桃產季一到，台灣的雲頂山顛便要喧騰，眾人不遠千里競逐尋覓，只為了這一年一度的柔嫩甜美。



台灣水蜜桃品種繁多

，四月開始，由熱

帶水蜜桃如紅鈴、紅玉等甜桃，以及五月桃打頭陣；時序進入六月，則由海拔較高的大久保、松本早生、阿部白桃、白鳳桃、中津白桃接續登場；七月中，高海拔水蜜桃主力品種上海蜜正式登場，間或伴隨著少量的瀨戶內、山根等品種。有的嫣紅粉嫩，有的白裡透紅；風味上，除了水蜜桃共同的濃郁甜香外，有的口感脆Q，有的透著迷人微酸，有的甚至帶著蜜香花香，沾手不褪。簡直是一場讓人屢屢驚艷的味覺饗宴。

**國產水蜜桃珍貴，目前仍是水果市場上供不應求的超級明星，為確保收成無虞，農友願意減少用藥的不多，能夠符合合作社自主管理標準**

**的農友，更是難得。**也因此，歷來站所架上一旦有水蜜桃蹤影，總是迅速秒殺，常收到社員殷殷詢問何時可再供應。目前為合作社供應水蜜桃的農友都位於大梨山地區，這兒日夜溫差大，白天充足的日照讓桃樹得以充分行光合作用獲得營養；夜間的冷涼低溫則讓果實呼吸作用減緩，糖份得以保存轉換，造就了水蜜桃的飽滿甜美，也讓梨山成為高山水蜜桃生產重鎮。今年農友特地提供預訂早鳥優惠，歡迎把握機會向站所預訂，享受這雲頂山巔的甜美精采！

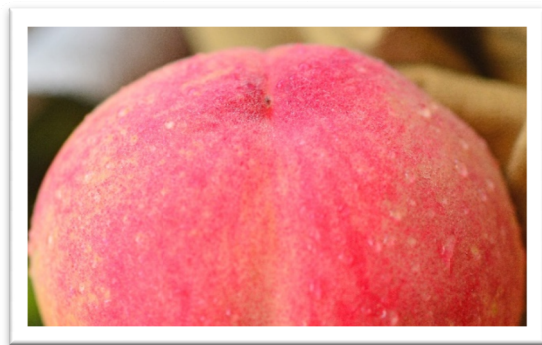
### 貼心小提醒

1. 水蜜桃的紅暈色澤與日照及品種有關，並非判斷熟度的標準。收到水蜜桃後，請開箱檢查果況，偏黃、微軟並散發香氣者即可優先食用或進冰箱冷藏保存。越熟軟越甜，但也請留意，避免放太久導致過熟發酵影響口感。
2. 高山水蜜桃皮薄嬌嫩，農友雖以套袋，樹上掛果時期仍難免有樹枝擦傷，或是運輸過程中有輕微碰傷，但大多不影響內部品質與食用，請社員理解後再利用。

水蜜桃表皮有許多絨毛。收到水蜜桃後，切勿水洗後再冷藏，失去果皮絨毛的水蜜桃會加速腐敗。如果喉嚨容易過敏或覺得絨毛影響口感，食用前可先以布或衛生紙輕輕擦拭水蜜桃表皮，用清水洗掉絨毛即可。

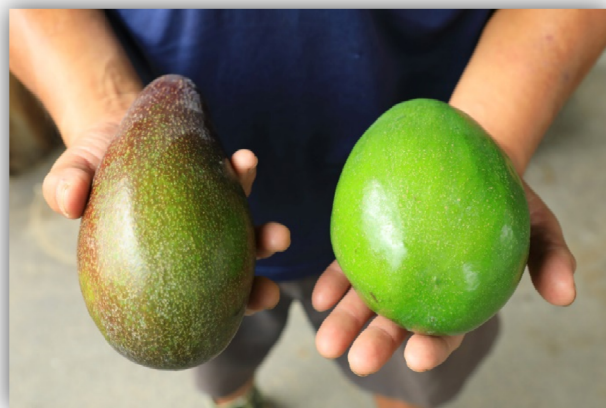
## 【水蜜桃供應小檔案】（黃色色塊為新加入供應之農友）

| 合作農友 | 產地   | 級別  |
|------|------|-----|
| 張源益  | 台中武陵 | 農好級 |
| 廖文扶  | 台中梨山 | 安全級 |
| 許漢忠  | 台中梨山 | 安全級 |



## ◆水潤細緻，最營養的超級食物——2024 酪梨季開始啦！

酪梨，又稱鱷梨、牛油果，富含蛋白質、甘油酸、礦物質、維他命 A、C、E、核黃素、膳食纖維等，以及豐富的不飽和脂肪酸 Omega-3、Omega-9，有「最營養的水果」之稱。其中 Omega-3 脂肪酸更是人體無法自行合成的成分，只有透過食物才能攝取。此外，酪梨的碳水化合物含量低，屬低 GI 食物，可以提供營養與飽足感，卻不易造成血糖波動，適合糖尿病患者食用。



現代人的飲食中往往攝取過多 Omega-6 (肉類、油脂中)，導致身體容易發炎，也可適時調整飲食，多攝取 Omega-3、Omega-9 的酪梨來平衡營養。酪梨好處多多，有些人甚至將它當成營養補充品而非單純水果，入菜、做沙拉，應用廣泛。

由於健康養生風潮帶動酪梨的需求增加，世界各地的酪梨產量都有上升的趨勢。早年台灣酪梨本土生產面積並不大，2007 年僅有 682 公頃，短短十五年間，已增加到 2,452 公頃。栽



種品種也已超過 30 餘種，從 6 月開始到隔年 2 月，從早、中、晚生種，不同品種的酪梨，依序產出，成為許多人健康養身餐中的佳餚食材。

今年率先開始為合作社供應酪梨的，是農友林昆叡。昆叡大哥的酪梨園位於台南大內，大內是位於曾文溪中下游溪畔，聖土地質排水良好，酸鹼度十分適合酪梨與芒果，結出的果實油質

高，肉質綿密，因而成為台灣酪梨的主要產區，甚至有「酪梨之鄉」的稱號。他父親是 94 年神農獎得主，早年以種植木瓜、芒果、香蕉為主。昆叡大哥自小跟隨父親務農，當兵後則投入與務農截然不同的房地產業，隨著父母年紀漸長，昆叡大哥回鄉繼承家業，除了在父母身邊學習外，更帶來新的想法：「我想從傳統農業，改變成友善土地的農業。」

昆叡大哥的果園全面採人工割草，整枝覆蓋，並提早套袋以減少用藥。園區土壤鬆軟，草相與生態豐美，甚至有雉雞出沒其間。高品質與友善安全的耕作管理，讓昆叡大哥的酪梨成為年年回購的優質珍品。而今正值酪梨產季，還請把握機會品嚐，昆叡的酪梨水潤細緻的好滋味！

### 貼心小提醒

1. 目前產出的酪梨多是轉色品種，收到酪梨後，如果果實還是青色，請置於常溫陰涼通風處，等到當酪梨變紫紅色，手指輕壓下具彈性微軟，就可以食用或放置冰箱冷藏保存。完熟的酪梨切勿繼續放於室溫，否則容易過老或纖維化，雖然可食，但會影響口感風味。
2. 如想加速酪梨熟成，可將未熟酪梨與香蕉、蘋果放於同一個塑膠袋中，綁好袋口置於常溫即可。



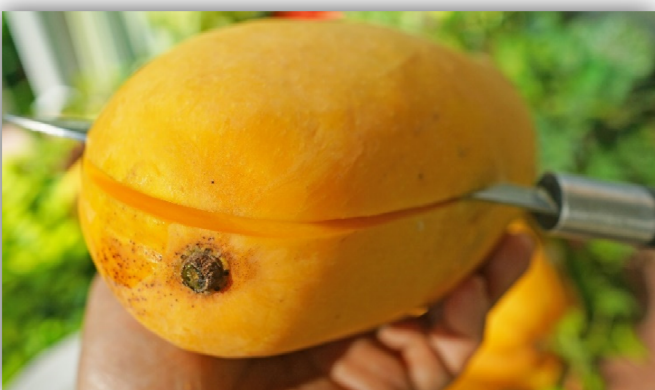
### 【酪梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

| 合作農友 | 產地   | 級別  |
|------|------|-----|
| 林昆叡  | 台南大內 | 農好級 |



◆Q 彈甜美，大口暢快——南化草生金煌芒果盒裝預訂中

如果說，愛文芒果宛如盛夏的豔陽，金煌芒果就彷彿是仲夏的柔美月光。從裡到外都是迷人金黃色的金煌芒果，果型碩大如木瓜，可以說是台灣果型最大的芒果之一。口感爽口清甜，透著淡淡草香，幾乎沒有酸味，果肉 Q 彈厚實宛如布丁。果籽只佔果重的 7%，可食用果肉率超



高！一刀橫切幾乎碰不到果籽，很適合喜歡大口吃芒果感受滿足的朋友，冰涼後吃更是暢快！

金煌芒果是五十年前，高雄六龜的農民黃金煌先生以美國凱特與懷特芒果為父母本選育出的品種。由於金煌屬綠皮種芒果，是最容易劣變的品種之一，所以無法等果實全熟轉黃才採收，農友會採收青果(7~8

分熟)再行催熟，購入後稍微放置後熟幾日，待蒂頭微軟後便能食用。

■張玥騰——墾土地上的金黃月光

農友張玥騰的果園位於台南 179 縣道深處、南化水庫上游的水源保護區內。這裡的地質屬壟土泥岩地。俗話說，「芒果乞丐命」，在有機質豐富、通氣良好的壤土地，由於果樹植株營養良好，生殖生長（結果）反而受到影響。倒是壟土有機質含量低，普遍小於 2%，土壤貧瘠，加上因地表逕流旺盛，土層淺薄，果樹根群之分布則窄而深；此外，本區土壤 pH 值多在 8.8~9.4 之間，根據果農經驗，pH 值偏微鹼性的土壤，栽培出



來的芒果果肉較 Q，口感較結實，風味也濃厚。

早年許多人不愛金煌，是因為它香氣不像愛文那樣濃烈。但是南化一帶的金煌，卻因地質緣故，風味特別濃郁，甚至帶點土芒果香，成為台南水果商人爭相收購的首選，也是許多芒果愛好者願意癡癡等候、年年回購的佳品。

玥騰家族原本以種植麻竹筍為業。張玥騰退伍後便返鄉與父親一同製黑糖與管理芒果園，致力於高品質友善耕作管理，除提前停藥套袋，整枝覆蓋，製糖所餘蔗渣亦用做堆肥覆蓋；全區手工割草，園中如



茵的兩耳草，正是勤於割草才得以維持的狀態。

並且時常有野生動物如

鳩鵲、領角鴉、野兔等出沒。今年各芒果產區普遍缺水，玥騰為果園鋪設了澆水設施，也因此產量與品質依舊維持往年盛況。玥騰家的每盒芒果均有做熟度配置，不會一次全熟以至於來不及吃。這樣做雖然費工，卻可以讓購買的客人有餘裕好好享用每



顆芒果最完熟美好的滋味。歡迎把握機會鑑賞！

↑ 玥騰悉心呵護土地，果園環境生態豐富，

野兔、山羌、穿山甲等，都是常見嬌客。(攝影：王芸莉)

## 貼心小提醒



還沒轉黃的金煌請放置於通風良好的室內陰涼處後熟，待蒂頭微軟即可食用，或盡速放入冰箱冷藏。但未熟的金煌千萬不要冷藏，以免無法後熟！



## 【金煌芒果供應小檔案】

合作農友：張玥騰

品種：金煌芒果 / 愛文芒果/西施芒果

產地：台南南化

自主管理等級：安全級



◆皮薄肉多，豐盈甘甜的金牌芒果——農民黨一號芒果

「農民黨一號」可以說是國產芒果中，名字最奇特的。它是 1981 年由張銘顯先生以愛文芒果為母本，懷特芒果為父本，費時六年雜交育成的品種。因他當時為農民黨主席，因此便將這芒果命名為「農民黨」，又因其四季均會結果，又名「四季樣」。「農民黨一號」的外觀十分討喜，鮮黃、嫩青中透著胭脂粉紅；**口感兼具愛文的軟嫩細緻、土芒果的香，肉厚汁多，果核薄小，纖維細緻，甜度高而不膩口**；而且耐儲運，不易產生炭疽黑點。因此深受消費大眾喜愛。

然而當年農民黨一號芒果剛推出時，卻因為這奇特的命名，在推廣上備受波折。張銘顯先生為了推廣，**帶著這支芒果到世界各地參加果品競賽，終贏得美國匹茲堡國際競賽園藝組和食品組兩面金牌，並獲得美國專利**。帶回了世界級的認可，農民黨一號終於漸漸為國人所熟知。



為合作社供應「農民黨一號」的農友張景添，正是育成者農民黨主席張銘顯先生的兒子。張家果園與嘉義仁義潭僅一壩之隔，潭水滲入地下提供潔淨水源；此外農友還留意調節園區溫度。果樹間特意拉寬行距，採草生栽培，且為顧及食用安全，連對付最惱人的果實蠅也堅持不用藥。

除利用腐爛芒果吸引果蠅外，更以「黏蠅板」防範。如此用心，讓每顆芒果展現飽滿的生命力！而今在農友自售包裝盒上標示著「世界上最好吃的芒果」，便是張銘顯為自家芒果所下的註解，也是紀念當年國際大賽對這支芒果的肯定。**而在農民黨一號芒果多年的推廣奮鬥中，主婦聯盟合作社正是最主要的支持者，也是可以購買到農民黨一號的最主要管道**。而今，又到了農民黨一號的產期，想品嚐這迷人芒果風味的



可得把握時機多多利用！

## 貼心小提醒

收到芒果後，如果果皮尚未全黃，請放於常溫通風處後熟 2~3 天，以使果肉更香甜柔軟，並挑選黃熟者優先食用，如果未能馬上食用完畢，也請用報紙包覆後放入冰箱冷藏。

## 【農民黨一號芒果供應小檔案】

合作農友：張景添

品種：農民黨一號芒果

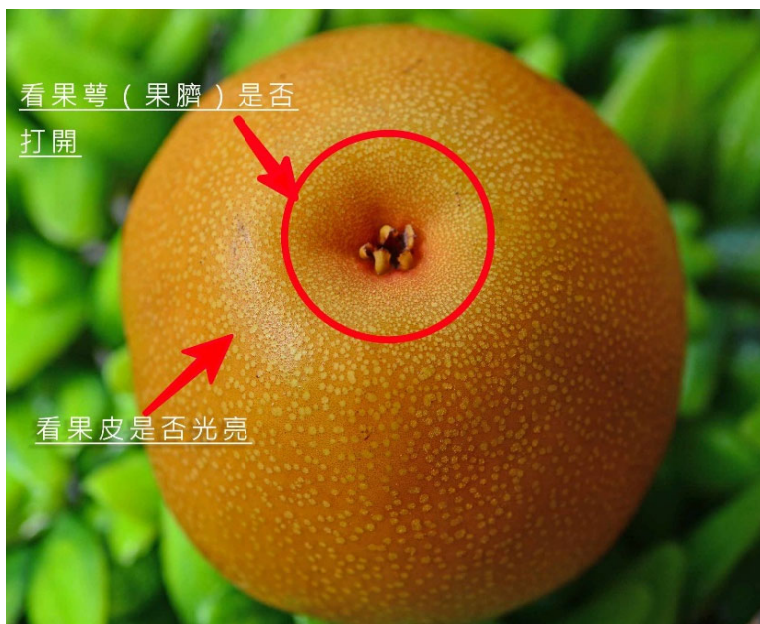
產地：嘉義番路

自主管理等級：農好級

## 水果品質說明

◆【梨子熟度判斷小秘訣】同一品種的梨，果皮顏色也會有不同，有的顏色較青綠，有的顏色較金黃，是否與熟度有關？要如何判度梨子的熟度呢？

梨子的果皮顏色，主要受到品種、套袋透光率與保存冰藏的影響。在品種上，大致分為青皮與赤皮兩大類，青皮梨（如新世紀梨）果皮細嫩偏白色，為了避免曬傷，農友通常會使用內部有黑色塗層、較不透光的套袋，以使果皮維持嫩青白色。赤皮梨（如豐水梨、新興梨、寶島甘露梨等）果皮顏色較深偏黃，如使用牛皮紙袋套袋，採收初期顏色會偏深黃；農友保諒採用較不透光的套袋，採收初期顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深。由此也可得知，果皮顏色不是判斷熟度的指標。



那麼究竟要如何判斷梨子熟度呢？

- 👁️ **看果皮**：果皮色澤較為光亮，表示熟度高；果皮較粗糙暗沉→較不熟，口感風味較粗些
- 👁️ **看果萼 (果臍)**：果萼打開→熟度高；果萼未開→熟度低



◆【芒果賞味小秘訣】怎麼看芒果熟了沒？

**聞一聞** 多數芒果本身會散發果香氣味，如聞到濃郁香氣則表示成熟可食。

**看一看** 如氣味無法評判，可觀察表皮果粉些許脫落、微泛油光時，為最佳賞味時機。

**摸一摸** 也可以輕輕按壓果實蒂頭，微軟時即可食用。

**POINT** 芒果於樹上熟成採摘後，建議於常溫陰涼處擺放 3 至 5 天，後熟完全風味更佳，再移入冷藏保存喔！



◆【酪梨賞味秘訣】如何判斷酪梨熟了沒？

酪梨營養價值高、口感水潤滑順，是近年來蔚為風潮的健康養生果品。但酪梨屬於後熟型的食材，且分為轉色酪梨、不轉色酪梨兩種。許多國人還對酪梨不太熟悉，往往不知如何判定最適熟度。在此提供一些判斷參考：

**轉色酪梨**

外皮漸漸呈紫褐色，按壓起來有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，輕輕搖晃酪梨，感覺有果核碰撞的聲音，即是熟成了。

**不轉色酪梨**

不轉色酪梨熟成時仍為青綠色，因此無法從外皮顏色來看，需靠觸摸判定。如果輕輕按壓蒂頭、腹部及底部端，感覺有點彈性、軟軟的，蒂頭能輕易拔下，或是輕輕搖晃酪梨，感覺有果核分離碰撞的聲音，就是熟成了。



## 📢 產品資訊

### ◆ 恢復供應:

| 品名               | 規格   | 生產者  | 價格  | 上架時間 | 說明   |
|------------------|------|------|-----|------|--|
| 鬼頭刀輪切<br>---600g | 600g | 湧升海洋 | 280 | 7/8  | 產自花東外海。鮮度夠、品質佳、脂肪少而甜度高。可清蒸、蔥油、鐵板、豆酥。<br><b>*限量供應</b> |

### ◆ 價格異動:

| 品名            | 規格     | 生產者 | 舊價格 | 新價格 | 異動時間 | 異動原因                   | 供應區域 |
|---------------|--------|-----|-----|-----|------|------------------------|------|
| 樂亞蜜有機三色<br>藜麥 | 400g/包 | 馥聚  | 275 | 285 | 7/8  | 原進口國氣候變遷，原物料成本調漲，調漲價格。 | 全社   |
| 腰果---300g     | 300g/包 | 豪紳  | 240 | 250 | 7/15 | 產區收成量不佳，原物料成本調漲，調漲價格。  | 全社   |

### ◆ 產品優惠: (全社皆有供應)

| 品名           | 規格      | 生產者  | 原價  | 優惠價 | 優惠期間     | 優惠原因  | 9折身分是否再享優惠 |
|--------------|---------|------|-----|-----|----------|---|------------|
| 頭皮淨化洗髮精(綠藤)  | 250ml/瓶 | 綠藤   | 435 | 413 | 7/1-7/27 | 夏季天氣悶熱潮濕，皮膚容易分泌油脂及產生黏膩感，使空氣中的髒污易附著在皮膚上。<br>生產者綠藤及法藍茵，提供進價優惠，並同步優惠社員。<br><b>*生產者綠藤任兩件優惠推廣</b><br>(1)班配、線上下單和當日配僅能同品項兩件優惠<br>(2)站所可任選兩件優惠 | 否          |
| 強韌護色洗髮精(綠藤)  | 350ml/瓶 |      | 585 | 556 |          |   |            |
| 活萃洗面乳(綠藤)    | 100ml/支 |      | 405 | 385 |          |   |            |
| 敏感和諧沐浴露(綠藤)  | 350ml/瓶 |      | 522 | 496 |          |   |            |
| 潔淨平衡沐浴露(法藍茵) | 350ml/瓶 | 法藍茵  | 310 | 295 | 7/1-7/27 | <b>*生產者法藍茵單件優惠推廣</b>  | 否          |
| 玫瑰天竺葵洗髮沐浴精   | 330ml   | 瑪諾蘭迦 | 252 | 252 | 7/1-7/27 | <b>*站所限定活動：任選綠藤洗沐產品兩件即贈綠藤保養試用組(活萃洗面乳1ml+活萃三日修護精華1ml+奇蹟辣木油1ml)·數量有限，送完為止。</b>  | 否          |
| 薰衣草洗髮沐浴精     | 330ml   |      | 242 | 242 |          |   |            |
| 蘆薈洗髮沐浴精      | 330ml   |      | 212 | 212 |          |   |            |

| 品名       | 規格      | 生產者 | 原價  | 優惠價    | 優惠期間        | 優惠原因                                     | 9折身分是否再享優惠 |
|----------|---------|-----|-----|--------|-------------|--|------------|
| 平埔黑豬戰斧豬排 | 300g    | 春發成 | 420 | 299    | 4/1-庫存利用完畢  | 利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用<br><b>*限量供應</b> | 否          |
| 酸菜白肉鍋底   | 1200g/包 | 漢典  | 290 | 245    | 4/29至庫存利用完畢 | 利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用<br><b>*限量供應</b> | 否          |
| 燒酒雞      | 1000g/包 | 鴨迷  | 300 | 255    | 4/29至庫存利用完畢 | 利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用<br><b>*限量供應</b> | 否          |
| 花生醇豆奶    | 330ml   | 正康  | 27  | 3瓶\$61 | 即日起至庫存利用完為止 | 利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用                 | 否          |

## ◆ 停止供應:

| 品名         | 規格     | 生產者            | 停止供應時間         | 說明               |
|------------|--------|----------------|----------------|------------------|
| 新鮮猴頭菇(環保級) | 200g/盒 | 名間             | 待三倉站所庫存用罄即停止供應 | 猴頭菇農場停止生產，後續停止供應 |
| 柑橘果醬       | 180g   | 有限責任台北市智立勞動合作社 | 待三倉站所庫存用罄即停止供應 | 因利用狀況不佳，後續停止供應   |
| 香樟油        | 100ml  | 雨利行生化科技實業有限公司  | 待三倉站所庫存用罄即停止供應 | 因利用狀況不佳，後續停止供應   |

## ◆ 推廣活動:【夏季涼品輕鬆煮】



推時廣間 7/1(一) — 7/27(六)

# 夏季涼品 輕鬆煮

安心百煮無負擔，清爽醇甜好滋味

原味沙拉醬

夏季涼品輕鬆煮  
安心自煮無負擔・清爽酸甜好滋味  
推廣時間：7/1(一)-7/27(六)

| 主題         | 序  | 品名                     | 規格           | 原價   | 推廣價  |
|------------|----|------------------------|--------------|------|------|
| 夏の<br>滿分餐桌 | 1  | 雞蛋(西湖) (限量)            | 10 入/盒       | 118  | 106  |
|            | 2  | 薄肉片                    | 300g         | 140  | 133  |
|            | 3  | 黑羽土雞腿(去骨)              | 250g         | 250  | 220  |
|            | 4  | 帶皮五花肉片                 | 300g         | 235  | 223  |
|            | 5  | 紅麴醃豬排                  | 300g         | 175  | 170  |
|            | 6  | 黑胡椒醃豬排                 | 300g         | 175  | 170  |
|            | 7  | 金鱒(銀鱸)                 | 300g         | 200  | 200  |
|            | 8  | 日本生干貝-S                | 1000g        | 1800 | 1620 |
|            | 9  | 日本生干貝-3S(200g)         | 200g         | 350  | 298  |
|            | 10 | 泰式酸甜醬                  | 300ml        | 65   | 62   |
|            | 11 | 丁香干貝醬                  | 170g         | 290  | 276  |
| 夏の<br>清爽沙拉 | 12 | 冷凍刺山藥丁                 | 400g         | 135  | 122  |
|            | 13 | 一日鮮萵筍                  | 600g         | 280  | 280  |
|            | 14 | 冷凍烤地瓜                  | 600g         | 110  | 105  |
|            | 15 | 青花芽(環保級)永豐(NEW)        | 100g/盒       | 97   | 87   |
|            | 16 | 紫高芽(環保級)永豐(NEW)        | 100g/盒       | 97   | 87   |
|            | 17 | 四合一芽苗(環保級)永豐(NEW)      | 120g/盒       | 95   | 86   |
|            | 18 | 金桔番茄沙拉醬                | 250g         | 82   | 78   |
|            | 19 | 原味沙拉醬(限量)              | 300g         | 70   | 63   |
|            | 20 | 芥子脆綠鮮沙拉醬               | 300ml        | 75   | 71   |
| 夏の<br>飽腹主食 | 21 | 鮮肉餛飩(2 件優惠)            | 350g/30 粒 x2 | 240  | 216  |
|            | 22 | 台灣米漢堡(打拋雞 3 入)(2 件優惠)  | 480g x2      | 350  | 308  |
|            | 23 | 台灣米漢堡(洋蔥牛肉 3 入)(2 件優惠) | 480g x2      | 370  | 326  |
|            | 24 | 原味麵條(麵本家)              | 450g         | 55   | 50   |
|            | 25 | 原味寬麵(麵本家)              | 450g         | 55   | 50   |
|            | 26 | 原味細麵(麵本家)              | 450g         | 55   | 50   |
|            | 27 | 雞蛋麵(2 件優惠)             | 480g/4 球 x2  | 126  | 113  |
|            | 28 | 寶鼎頂級 100%純綠豆粉絲(中農)     | 210g         | 145  | 128  |
|            | 29 | 中農種福園有機經典寬粉(中農)        | 180g         | 114  | 100  |
|            | 30 | 中農種福園有機經典冬粉(中農)        | 180g         | 114  | 100  |
|            | 31 | 長秈白米(銀川)               | 3kg          | 359  | 323  |
|            | 32 | 糙米(銀川)                 | 3kg          | 355  | 320  |
|            | 33 | 紅麴素食咖哩塊(甘味)            | 220g         | 92   | 87   |
| 夏の<br>涼麵搭檔 | 34 | 鴻喜菇(環保級)隆谷(2 件優惠)      | 200g/包 x2    | 74   | 68   |
|            | 35 | 黑美人菇(環保級)葷優            | 150g/盒       | 45   | 42   |
|            | 36 | 花枝丸                    | 300g         | 235  | 212  |
|            | 37 | 冷凍黃金蚬                  | 600g         | 225  | 225  |

| 主題         | 序  | 品名                   | 規格      | 原價  | 推廣價 |
|------------|----|----------------------|---------|-----|-----|
|            | 38 | 貢丸                   | 300g    | 130 | 120 |
|            | 39 | 豬血糕(2件優惠)            | 290g x2 | 170 | 136 |
|            | 40 | 有機味噌                 | 500g    | 145 | 138 |
| 夏の<br>解暑涼品 | 41 | 有機紅玉紅茶拿鐵(獨立糖包版)      | 6包/盒    | 250 | 225 |
|            | 42 | 有機烏龍茶 GABA 拿鐵(獨立糖包版) | 6包/盒    | 250 | 225 |
|            | 43 | 有機鮮活綠茶拿鐵(獨立糖包版)      | 6包/盒    | 250 | 225 |
|            | 44 | 香檬原汁                 | 300ml   | 200 | 180 |
|            | 45 | 黑麥汁                  | 330ml   | 43  | 39  |
|            | 46 | 仙草甘茶                 | 240ml   | 43  | 39  |
|            | 47 | 仙草涼露                 | 255g    | 45  | 41  |
|            | 48 | 愛玉子(達邦)(2件優惠)        | 80g x2  | 390 | 350 |
|            | 49 | 愛玉子(石棹)(2件優惠)        | 80g x2  | 390 | 350 |
|            | 50 | 地瓜圓                  | 200g    | 85  | 80  |

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣

※產品數量·依各站所現場數量為主·利用完為止

## 人資招募

歡迎認同合作社的你/妳加入我們的行列！

招募職缺：

- 乾貨理貨人員、廚務人員、蔬果約聘組員、物流司機 (工作地點：北倉-新北市土城區)、驗收人員、蔬果組組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：林口站、沙鹿站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、東門站、雙和站、木柵站、林口站、新店站、三鶯站、東海站、沙鹿站、彰化站)
- 時薪站務(工作地點:三鶯站)

備註：沙鹿站預計下半年 8 至 9 月開設，安排新人到東海站學習。



合作社徵才網址